

課程名稱 | 光·能量-我與世界的交流

課程屬性 美學與藝術

課程編號 1141-11935

授課老師 莊芷凡

最高學歷/ 美國舊金山藝術學院 藝術創作碩士

相關學經歷/ 開設課程領域

- ◇ 主題式藝術靜心
- ◇ 藝術內在解讀
- ◇ 情緒能量療癒
- ◇ 靜心冥想引導
- ◇ 跨藝術創作與美學課程

Podcast 收聽 / SATI 隨心聊

現職/ Sati Creative Space 一念之光靜心空間 負責人/ 療癒師

上課時間 每週一晚上7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月03日 (星期一)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

我們的生活，是由各種關係所譜成的。

無論是與過去的自己、未來的自己，與喜愛的人或討厭的人，與親近的人或不相關的陌生人，我們無形中與許多人逐漸建立起各種關係。

可能在家裡、在工作場合、
在賣場、在手機螢幕裡、在街道上……

即使你沒有與人說話，沒有與誰四目相接，你當下的情緒都很可能因某些人的狀態，或某個環境而牽連影響。

❖ 這堂課想告訴你：

每個心念都有能量，
有好的能量，也有不好的能量。

在我們與他人交流的過程中，我們的能量場也在彼此交流。

一個心念的能量，
它甚至可以超越時空地，去影響一個人的身心健康。

❖ 我們可以：

- 調整頻率 / 透過放鬆靜心練習，重新調整身體與心的頻率。
- 開啟感知 / 在深度冥想與繪畫靜心中，以光和色彩的方式，去感知觀察自己在某個當下內在能量的流動狀態，及理解它對自己身心的影響。
- 轉化心念 / 重新連結新的祝福心念，觀察新的能量，帶給內心什麼樣的轉變。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 對身心能量探索與心靈成長有興趣。
- 願意探索自己以及與他人之間的關係。
- 想從對自己與他人有更多的感知和理解中，找到更舒服、自在、成熟的生命態度。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

每次課程主要分成三部分，漸次深入：

- 冥想靜心 / 跟隨靜心引導，專注身心，感知能量的變化。
- 靜心繪畫 / 以光和色彩的形式，進行身心能量的觀察與探索。
- 分享與表達 / 練習表達與聆聽，也更從中更看見自己。

4. 如何取得學分？（評量方式）

開放的心投入課程，樂於分享。

5. 備註&推薦書目

《心靈能量—藏在身體裡的大智慧》作者：大衛·霍金斯
《平靜的心，專注的大腦》作者：丹尼爾·高曼、理查·戴維森

教材費 | 100 元

招生人數 | 23 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（12 週課程/一次上課 3 小時）

| 週次 | 上課日期 | 課程主題 | 課程內容 |
|----|-----------------------------|--------------|--|
| 1 | 2025-03-03 晚上07:00~09:50 | 能量無處不在 | 1. □聊聊能量如何作用，影響身心健康。 2. □繪畫遊戲：以光的形式感知自己的能量 |
| 2 | 2025-03-10 晚上07:00~09:50 | 以色彩辨識能量 | 1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心：好的能量 vs 不好的能量 3. □能量平衡靜心 |
| 3 | 2025-03-17 晚上07:00~09:50 | 與親愛的人交流 a | 1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知自己與親愛的人關係能量狀態 3. □能量平衡靜心 |
| 4 | 2025-03-24 晚上07:00~09:50 | 與親愛的人交流 b | 1. □舒壓冥想練習 2. □光與色彩靜心：感知自己與親愛的人關係能量狀態 3. □能量平衡靜心 |
| 5 | 2025-03-31 | 與討厭的人交流 | 1. □舒壓冥想練習 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--------------|---|
| | 晚上07:00~09:50 | a | 2. ▯光與色彩靜心：感知自己與討厭的人彼此關係能量狀態 3. ▯能量平衡靜心 |
| 6 | 2025-04-07 晚上07:00~09:50 | 與討厭的人交流 b | 1. ▯舒壓冥想練習 2. ▯光與色彩靜心：感知自己與討厭的人彼此關係能量狀態 3. ▯能量平衡靜心 |
| 7 | 2025-04-14 晚上07:00~09:50 | 與一般人的交流 | 1. ▯舒壓冥想練習 2. ▯光與色彩靜心：感知自己與一般人彼此關係能量狀態 3. ▯能量平衡靜心 |
| 8 | 2025-04-21 晚上07:00~09:50 | 小世界的交流 a | 1. ▯舒壓冥想練習 2. ▯光與色彩靜心：感知二至三位以上親友彼此關係能量狀態 3. ▯能量平衡靜心 |
| 9 | 2025-04-28 晚上07:00~09:50 | 小世界的交流 b | 1. ▯舒壓冥想練習 2. ▯光與色彩靜心：感知他人與他人彼此關係能量狀態 3. ▯能量平衡靜心 |
| 10 | 2025-05-05 晚上07:00~09:50 | 與過去的自己交流 | 1. ▯舒壓冥想練習 2. ▯光與色彩靜心：連結過去自己，感知當時與他人彼此關係能量狀態 |
| 11 | 2025-05-12 晚上07:00~09:50 | 期待自己與他人的關係 | 1. ▯舒壓冥想練習 2. ▯光與色彩靜心：希望自己與他人理想的關係能量狀態 3. ▯能量平衡靜心 |
| 12 | 2025-05-19 晚上07:00~09:50 | 大合畫祝福 | 1. ▯分享彼此生命經驗 2. ▯繪畫遊戲：在生命的能量流裡，祝福自己與他人 |